

メールマガジン 2026 年 7 月 16 日配信号

★ はあと運営サイト <https://haat.or.jp/> ★

もうすぐ夏休み。お子さんと一緒に新しい体験をしてみませんか。

東京都では、自然観察やスポーツ、ワークショップなど、親子で楽しめるイベントをたくさん開催しています。

今年の夏が、ちょっと特別な思い出になりますように。

イベント一覧はこちら：<https://kodomo-smile.metro.tokyo.lg.jp/events>

.....

本メールマガジンは、「東京都ひとり親家庭支援センターはあと」のメールマガジン配信を希望されている方にお送りしております。

配信停止を希望される方は、下記アドレスのメールマガジン解除フォームからお手続きください。配信停止の手続きには少しお時間をいただくため、次号が配信される場合がありますのでご了承ください。

<https://haat.or.jp/newsletter/>

.....

◆ I N D E X ◆

1. イベント・セミナーのご案内
2. NPO 法人しんぐるまざあず・ふぉーむからのお知らせ
3. (公財) 東京都ひとり親家庭福祉協議会からのお知らせ
4. 今号のトピックス
5. 注目求人ピックアップ

◇ 1. イベント・セミナーのご案内



【はあと・はあと飯田橋のイベントご案内】

▼令和 8 年度 はあと飯田橋主催 第 5 回就業支援講習会

「チャンスを引き寄せる習慣 ～自力で未来を切り拓くための『行動』と『見極め方』～」

「毎日を乗り切るだけで精一杯……」と感じていませんか？

この講座では、限られた時間の中でいかにしてチャンスを掴むか、明日から使える「行動の習慣」をご紹介します。

後半では、人間関係においてチャンスを掴むための「人の 4 タイプ分類(ソーシャルスタイル)」も伝授。

未来を動かすヒントを掴みに来てください。

講師はベストセラー「気づかいの壁」の著者、川原礼子氏です。

講師：川原礼子さん 株式会社シーストーリーズ代表取締役

アドラー・カウンセラー、ブランド・マネージャー、ワークショップデザイナー

日時：8月16日(日) 10:00～12:00

参加方法：オンライン(Zoom)

定員：30名

締切：8月2日(日)

申込先：<https://haat.or.jp/event/260816shugyoshien/>

▼令和8年度 はあと飯田橋主催 第6回就業支援講習会

ビジネススキルアップ《実践編》「AIとGoogle Workspace」

AIやクラウド環境での業務が当たり前になる中で、事務職をはじめ多くの仕事で求められるスキルが変わってきています。

この講座では、AIの基本や活用法、ITリテラシーからGoogle Workspaceの使い方まで、バランスよく習得できます。全3日間のコースで、「不安」を「自信」に変えるデジタル力を身につけましょう。

日程：9月5日(土)、9月12日(土)、9月19日(土)

9:00～12:15

※12:15～15:00は自由参加の自習時間です。ご自身のペースで復習ができます。

場所：JR・地下鉄 飯田橋駅 徒歩5分 詳細は受講決定者に連絡します。

定員：12名

応募条件：3日とも参加できる方、Word・Excelの基本操作ができる方

※応募多数の場合は、抽選になります。

受講料：無料（交通費は各自負担となります。）

問い合わせ先：はあと飯田橋 iidabashi@haat.or.jp TEL03-3263-3451

締切：8月23日(日)

申込先：<https://haat.or.jp/event/260905shugyoshien/>

▼令和8年度 はあと飯田橋主催 第3回ライフプランセミナー

「デザインしてみませんか？これからの私の働き方」

「いま〇〇歳の私」は、子どもの頃に想像していた通りでしょうか。

きっと想像していたよりもずっと若々しく、まだいろいろなことができるのではないかと感じていらっしゃると思います。

人生100年時代、親として子育ての時期を超えた後も人生は続きます。

本セミナーでは、私たちを取り巻く社会保険(健康保険、厚生年金保険、雇用保険等)制度を知るとともに、キャリアデザインの基礎を学びます。やりたいこと、したい暮らしの実現に向けて、これからの生き方・働き方を一緒に考えてみましょう。

講師：大鹿奈々絵さん 特定社会保険労務士/AFP 1級キャリアコンサルティング技能士

日時：8月30日(日) 10:00～12:00

参加方法：オンライン(Zoom)

定員：40 名

締切：8 月 17 日(月)

申込先：<https://haat.or.jp/event/260830lifeplan/>

【はあと多摩のイベントご案内】

▼2026 年度 就業支援講習会

ひとり親家庭のお母さん・お父さんのための『第 1 回パソコン講習会（初級）』

ひとり親の方を対象にパソコンの基礎を学ぶ講習会を開催します。

3 日間の集中講座で、仕事で使えるスキルを身につけましょう!

就業に役立つ各種情報もご案内します。

就業支援相談員が受け付けを担当していますので、お仕事のことでご相談があればお声掛けください。

日時：9 月 10 日・17 日・24 日（木）9：00～16：15

場所：はあと多摩 多目的室

対象：東京都在住のひとり親の方、プレひとり親の方

定員：10 名（締切 8/20 am9:00）

詳細：<https://haat.or.jp/event/260910syugyousien/>

▼第 4 回ひとり親グループ相談会

子どもの「学校いきたいくないな…」に直面したら～親の接し方を考える～

お子さんが学校に行きたがらなくなったり登校しなくなったりすると、親としてはなかなか心穏やかではいられません。お子さんが発している SOS の受け止め方やコミュニケーションの取り方を難しく感じている方も多いのではないのでしょうか。

お子さんの「今」を大切に一番の理解者になり、お子さんの心の居場所になるコミュニケーションをお子さん自身でみつけられるよう応援していくにはどのように関わっていけばいいのか、講師とともに皆さんと考えていきます。

後半はひとり親同士、お互いの思いや悩みを共有する時間もあります♪

講師：宇佐美美巳子（うさみみきこ/前日本栄養大学非常勤講師・元中学校校長・親業インストラクター）

日時：9 月 5 日（土）13：00～16：00

場所：東京都福祉保健財団ウェルネスエイジ研修室（新宿）

対象：東京都在住のひとり親の方、プレひとり親の方※お子さんの同席不可

定員：20 名（締切 8/26 am9:00）※応募多数の場合は抽選。ご参加の可否についてはメールでご連絡します。）

託児：あり(生後 6 か月～未就学児) * 締切 8/26am9:00

<https://haat.or.jp/event/260905group/>

▼はあと多摩主催第3回ライフプランセミナー

『金銭トラブルどう防ぐ？お子さんの金融リテラシーの育て方』

金融リテラシーとは家計管理、金融商品の理解、リスク管理等お金についての意思決定を正しく行うための能力の事を言います。

今、20代の自己破産が増えていることをご存じですか。

SNSによる生活水準の誤解、カードのリボ払いや成人年齢引き下げに伴う知識不足がその原因と思われます。

お金に関する大切なことをどのように伝えていけばよいのか、金融のプロから学びませんか。

日時：9月26日（土）14：00～15：30

参加方法：オンライン（ZOOM）

対象：東京都在住のひとり親の方、プレひとり親の方

定員：40名（締切 9/17 am9:00）

詳細：<https://haat.or.jp/event/20260926lifeplan/>

▼はあと多摩主催 2026 年度就業支援講習会

看護師への道『小論文実戦講座』

都立看護専門学校受験対策として、小論文試験の実戦講座を実施いたします。

本番の試験を想定したタイムスケジュール、環境の中模擬試験を受けてみませんか？

お書きいただいた小論文は添削をして後日お返しいたします。

都立看護専門学校社会人枠受験をご検討の方はぜひご参加ください。

日時：8月8日（土）13：30～16：30

場所：はあと多摩多目的室（立川）

対象：東京都在住のひとり親の方、プレひとり親の方で、都立看護学校社会人枠での受験を目指す方

定員：10名（締切 8/1 am9:00）

託児：模擬試験形式ですのでご用意はございません。ご注意ください。

詳細：<https://haat.or.jp/event/syugyousien-0808/>

▼パパ友つくろう！第1回シングルパパの会

ふだんは話せないシングルパパ同士でお話しませんか？他のパパと話すきっかけがほしい方、仕事と子育て、どう折り合いをつけているの？など、日頃の悩みをちょっと話してみたい方、ぜひ遊びに来てくださいね。

ファシリテーター：吉田大樹

（よしだひろき/労働・子育てジャーナリスト、NPO 法人グリーンパパプロジェクト代表理事）

日時：8月1日（土）13：00～16：00

場所：はあと多摩多目的室（立川）

対象：東京都在住のシングルパパの方、プレシングルパパの方

定員：20 名（締切 7/22 am9:00 応募多数の場合は抽選。ご参加の可否についてはメールでご連絡します。）

託児：あり(生後 6 か月～)＊締切 7/22am9:00

<https://haat.or.jp/event/260801group/>

◇ 2. NPO 法人しんぐるまざあず・ふぉーむからのお知らせ



▼パラスケートフェスタご招待 7/26 開催【締切 7/18】

日本パラスケート協会様より、辰巳アイスアリーナで開催するパラスケートフェスタへのご招待です。障害があっても、お子さまから大人まで、スケーターと一緒に氷の上を楽しめる体験イベントです。

スケートしなくても、他にたくさんの企画があります。

福祉機器の展示、ボッチャ、パラダンス、フィギュアスケートの衣装展示、ゲストスケーターの模範演技などを観覧席からもご覧いただけます。

日時：7 月 26 日（日）11：00～19:30

会場：辰巳アイスアリーナ（東京都江東区）

参加費：無料（貸し靴代もかかりません）

アイススケートは下記の時間帯のどれかご希望を選んでください。

①11:30～12:45

②13:00～14:30

③14:45～16:15

④16:30～18:00

⑤18:15～19:30

締め切り：7 月 18 日（土）22 時

※応募者多数の場合は抽選となります

申込はこちらから：<https://forms.gle/xjW112tAeAWXdmNZA>

詳細：<https://sites.google.com/view/paraskatefesta/>

【注意】詳細ページの「イベント参加申込 申し込む」からは申し込まないでください。

問合せ：paraskate.event@gmail.com

▼5・6 年生対象「夏休みの自由研究にも！親子で探る『おいしさ』のひみつ」

味の素株式会社のスタッフが会場に来て、親子で楽しく学べる食育授業を行います。

テーマは「うま味・栄養のひみつ」

「おいしい！」と感じるひみつはどこにあるの？給食や毎日の食事には、どんな栄養の工夫があるの？

当日は、うま味の試飲体験や、こんぶ・かつお節・煮干し・干し椎茸など、本物のだし素材を使った観察も予定しています。

見て、さわって、香って、味わいながら、食べものの「おいしさ」と「栄養」のひみつを、親子で楽しく探ってみませんか？

イベント後には、昼食のお弁当をご用意する予定です。親子で学んだあと、ほっと一息つきながら過ごしていただけます。

日時：2026 年 8 月 21 日（金）10：30～12：30 ※10：20 より入場開始

※授業は 1 時間程度です。

会場：渋谷区文化総合センター大和田 9 階 結・しばや

対象：小学校 5 年生・6 年生のお子さまと保護者

定員：親子 20 組程度 ※昼食のお弁当をご用意する予定です。

内容：

- ・うま味やおいしさについて学ぶ
- ・栄養バランスのよい食事の大切さを学ぶ
- ・うま味の試飲体験
- ・こんぶ、かつお節、煮干し、干し椎茸などのだし素材の観察
- ・夏休みの自由研究にも活用できる学習体験

※試飲体験および昼食のお弁当について、食物アレルギー・ハラル対応に関する確認事項があります。

詳細は申込フォームをご確認ください。

申し込み：

<https://40bf252e.form.kintoneapp.com/public/20260821>

締め切り：2026 年 8 月 9 日（日）

※お申し込み多数の場合は選考となります。選考結果は 2026 年 8 月 14 日（金）頃にメールでご連絡します。

問い合わせ：event@single-mama.com

◇3. （公財）東京都ひとり親家庭福祉協議会からのお知らせ



ひとり親 Tokyo 主催「キッズタウンフェスでおしごと体験」に来場いただけるお客様を募集しています。

子ども店長が親御様のサポートを得ながら企画した楽しいお店がたくさん集まります。

素敵な商品も多数出品されます。ぜひ遊びにいらしてください。

日時：8/23（日） 13:15 頃から 15:30 頃の間のお好きな時間にご来場いただけます。

場所：ひがし健康プラザ

（東京都渋谷区東 3-14-13） JR 恵比寿駅より徒歩 7 分 都営バス「東 3 丁目」より徒歩 1 分

【ルール】

ご来場いただいたお客様には 1 家 2000 円相当（来場者数・家族の人数によって調整可能性あり。1 人でお越しの場合も 2000 円）の仮想通貨を配付いたしますので、それを使って出店ブースでお買い物

をなさってください。

2000 円を超えるお買い物をしていただける場合は、当日仮想通貨を用意しておりますので、ご購入ください。

仮想通貨の流通量調整のため、事前申し込み制とさせていただきます。（先着順）定員になり次第、締め切らせていただきます。

出店一覧および申込はこちら（一般のフォームからお申し込みください）

<https://www.tobokyou.net/pages/441/#block3166>

☆同日、ひがし健康プラザで開催される「投げてあそぼう！ボール教室」に、ひとり親 Tokyo 特別価格（1200 円）にてお申込みいただけます。

この教室では、学びながら遊ぶをコンセプトに作られた発育応援グッズ「エリプスセンスボール」を使います。

詳細・申し込みはこちら（先着順）※特別価格でのお申し込みは以下のフォームからのみお受けします。

<https://www.tobokyou.net/pages/441/#block3168>

◇4. 今号のトピックス



▼東京都公式ポータルサイト「My TOKYO」

東京都では、都の情報をテーマごとにわかりやすくお届けするため、ポータルサイト「My TOKYO」を運営しています。

東京都が開催する様々なジャンル（コンサートやスポーツ、展示会やセミナーなど）のイベント情報や、東京都の取り組みや施策などが掲載されています。

テーマはチャンネル別に分類され、気になったチャンネルを登録することもできます。チャンネルは 21 種類もあり、

- ・キッズおでかけチャンネル
- ・社会見学情報チャンネル
- ・働くひと応援チャンネル

など、内容も様々。

時間が出来た時など、東京都の情報をぜひチェックしてみるのも良いかもしれません。

※ユーザー登録なしでも情報を見ることができます。

My TOKYO ホームページ <https://www.my.metro.tokyo.lg.jp/top>

◇5. 注目求人ピックアップ



◇お仕事情報 はあと飯田橋◇

▼HI202607-031 トーターエンジニアリング株式会社

雇用形態：契約社員 ※正社員登用あり

勤務場所：港区 芝公園駅・田町駅

仕事内容：事務職 ★未経験の方大歓迎！！やる気のある方大募集★

・総務事務(給与計算、社会保険関係等) ・経理事務(伝票入力、現預金管理等) ・庶務

家庭的な会社です。子育てしながら働きたい方歓迎。

勤務時間：9:00～17:00 ※週休二日制（土・日・祝・年末年始：12/30～1/4）

給与：300,000 円～350,000 円/月

年齢・学歴・資格・経験：不問

パソコンスキル：Word・Excel 基本レベル

通勤手当：全額支給

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2025/10/HI202607-031.pdf>

▼HI202607-032 グランアシスト社会保険労務士事務所

雇用形態：パート ※在宅勤務可能

勤務場所：自宅もしくは事務所（港区 広尾駅）

仕事内容：事務所運営を支えるバックオフィス業務を担当していただきます。

・顧問先への請求・売上管理業務・事務所通信の企画・原稿作成サポート

・契約書発送および管理業務・各種資料作成・業務フロー整備

・クライアント対応の事務支援

勤務時間：10:35～19:35 週 20 時間以上で勤務日数相談可 ※土日祝休

給与：1,226 円/時～1,276 円/時

年齢：35 歳まで 例外事由 3 号イ＝キャリア形成

資格：社会保険労務士資格 あれば尚可

学歴：高等学校卒業以上

経験：不問

パソコンスキル：Word,Excel,PowerPoint 基本レベル

通勤手当：全額支給

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/03/HI202607-032.pdf>

▼HI202607-033 宮園バス株式会社

雇用形態：パート ※正社員登用あり

勤務場所：江戸川区一之江駅

仕事内容：福祉送迎バスサポートスタッフ（添乗員）高齢者施設、障がい者施設及び養護学校等、福祉施設へ通われる方々が、当社送迎車両をご利用される際、乗降介助や車内でのお世話をさせていただくお仕事です。ステップでの乗降介助、座席へのご案内、シートベルトの着用、車イスのお客様のためのリフト介助、車椅子の固定、走行中の安全確認・見守り等をおこなっていただきます。60 歳以上の方も大活躍中。年齢を気にすることなく活躍できる仕事です。

勤務時間：7:30～17:30 の間の 6 時間程度 ※週休 2 日制

給与：1,343 円/時 賞与：10,000 円～80,000 円（前年度実績）

年齢・資格・学歴：不問

通勤手当：全額支給

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/03/HI202607-033.pdf>

▼HI202607-041 株式会社 KM ユナイテッド

雇用形態：正社員

勤務場所：港区白金台 目黒駅・白金台駅

仕事内容：事務（エンジニア部門）未経験歓迎

建物ができるまでの書類作成のお手伝いです。データ入力/書類整理/議事録作成など

※8 割が Excel 業務、現場事務所での打合せ業務有

勤務時間：8:30～17:30 時短勤務相談可（下限 6 時間）

給与：基本給 250,000 円～300,000 円/月（職務区分手当を含む）

休日：土日祝、その他

年齢：64 歳まで（定年が 65 歳のため）

学歴：高等学校卒業以上（母国語が日本語以外で就労制限のある在留資格の場合、建設学科卒必須かつ日本語能力試験 N 2 レベル相当の方）

資格・実務経験：不問

パソコンスキル：Word・Excel・PowerPoint 基本操作程度

通勤手当：全額支給

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2022/08/HI202607-041.pdf>

▼HI202607-042 株式会社 KM ユナイテッド

雇用形態：正社員

勤務場所：港区白金台 目黒駅・白金台駅

仕事内容：事務（ドキュメント部門）未経験歓迎

現場で働く職人さんに関する書類作成のお手伝いです。データ入力/書類整理/是正業務など

※8割が Excel 業務、現場事務所での打合せ業務有

勤務時間：8:30～17:30 時短勤務相談可（下限 6 時間）

給与：基本給 250,000 円～300,000 円/月（職務区分手当を含む）

休日：土日祝、その他

年齢：64 歳まで（定年が 65 歳のため）

学歴：高等学校卒業以上（母国語が日本語以外で就労制限のある在留資格の場合、建設学科

卒必須かつ日本語能力試験 N 2 レベル相当の方）

資格・実務経験：不問

パソコンスキル：Word・Excel・PowerPoint 基本操作程度

通勤手当：全額支給

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2023/02/HI202607-042.pdf>

▼HI202607-035 スギコー株式会社

雇用形態：パート

勤務場所：杉並区 浜田山駅

仕事内容：介護事務及び受付 ・パソコンを使った介護事務 ・会員管理（ソフトあり） ・簡単な金銭管理 ・電話対応 ・入会希望者のデータ入力 ・施設整備、清掃など

勤務時間：9:00～6 時間以上 ※シフト制、週 3 日～時間・曜日応相談可

年末年始休暇、リフレッシュ休暇 1 日（条件あり）、週休二日制（毎週）

給与：1,300 円/時 ※シングル手当あり（月額 20,000 円）業績により賞与あり

年齢・学歴・資格：不問

パソコンスキル：Word・Excel 基本操作

通勤手当：20,000 円まで

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2023/11/HI202607-035.pdf>

▼HI202607-034 株式会社ソライズ

雇用形態：パート ソーシャルファーム社員

勤務場所：千代田区水道橋駅 ※在宅・テレワーク勤務可（通勤あり）

仕事内容：管理部門における事務作業や、Web ディレクター/デザイナーのアシスタント業務

<主な業務内容> ・伝票作成、請求書作成、勤怠簿管理 ・インターネットや生成 AI を用いた調査業務 ・その他、アシスタント業務（特性に合わせて配慮いたします。ご相談可能）

勤務時間：9:00～18:00、週休二日制、土日祝休、夏季休暇、年末年始休暇

※週 20H～30H の短時間勤務、フレックス制、在宅勤務のご相談が可能

給与：週 10 時間：50,000 円～60,000 円/月 週 20 時間：100,000 円～120,000 円/月

年齢・学歴・資格：不問

実務経験：【必須】就労経験のある方（3 年以上）上司や同僚とコミュニケーションを円滑にとることができる方【歓迎条件】・Web 関連の業務経験を有する方（Web ディレクター、Web マーケティング、ライティング等）

パソコンスキル：Word 基本、Excel 中級

通勤手当：全額支給

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/03/HI202607-034.pdf>

▼HI202607-036 大同生命保険株式会社 東京支社

雇用形態：正社員

勤務場所：中央区人形町駅

仕事内容：企業福利厚生プランナー（法人営業）

・中小企業の経営者や役員、社員の福利厚生に資する保険の営業活動です。会社の事情に合わせたプランを経営者に提案する営業で、一般家庭に対する勧誘はありません。対応に困ったら、経験豊富な社員が親身になって相談に乗りますので安心です。

※普段のご近所付き合いや、世間話等の何気ないコミュニケーション力が非常に役立つお仕事です。まずは気軽に会社説明会に参加してみませんか。

＊採用前に選考を兼ねた研修があります。研修期間 1 ヶ月、研修時間 10 時～17 時（休憩 60 分、研修受講手当 8,000 円支給、交通費実費支給）

＊研修後試験合格により正式入社（試用期間 2 ヶ月あり）

＊教育プログラムが充実。＊有給休暇：採用時に付与し、その後毎年 6 月 1 日に 20 日付与（法定以上）

勤務時間：9:20～17:20

給与：230,000 円～250,000 円/月

年齢・資格・経験：不問

学歴：高卒以上

通勤手当：35,000 円まで

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2023/02/HI202607->

[036.pdf](#)

▼HI202607-030 株式会社ヒューマンパワーテクノロジー

雇用形態：パート

勤務場所：成増駅、下赤塚駅、赤羽駅等の周辺地区

仕事内容：当社が東京電力グループ会社から請け負っている電柱の地権者管理業務において、実際に現場に赴き、電柱の位置確認や、地権者から承諾書を取得する業務です。週単位でシフトを決めます。勤務時間は相談可能です。ノルマではありませんが電柱 5 本/時を目安に稼働いただきます。当日お休み OK！訪問は徒歩、自転車、原付スクーター（お持ちであれば）等

★事前研修あり。採用から実稼働開始までに 1 カ月ほど時間を要します。

・事前研修は 1,250 円/時給。

勤務時間：10:00～7 時間程度 ※シフト制のため、休日は不定期

給与：1,400 円/時

年齢・学歴・経験・PC スキル：不問

通勤手当：実費

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/02/HI202607-030.pdf>

▼HI202607-040 特定非営利活動法人セカンドハーベストジャパン

雇用形態：契約社員

勤務場所：千代田区浅草橋駅

仕事内容：食を必要とする個人の方に食品をお渡しする事業の運営および食の支援事業に関する企画立案

[具体的業務内容] ◎食の支援実施における準備・現場マネジメント ◎付随するデータ等の管理業務 ◎食の支援事業拡大の企画立案

業務遂行にあたっては同部門従事のスタッフがサポートをしますので、まずはご応募お待ちしております。

勤務時間：9:30～18:00 ※土日祝その他休

給与：270,000 円～300,000 円

年齢・学歴：不問

経験：◎企業との電話やメールやり取りを含む社会人経験 3 年以上 ◎関係各所や食材の配布先の個人の方々と緊密かつ円滑に連携できる方 ◎事業企画及び実施経験がある方

パソコンスキル：Word・Excel・PowerPoint 基本

通勤手当：25,000 円/月

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/03/HI202607->

[040.pdf](#)

▼HI202607-039 特定非営利活動法人セカンドハーベストジャパン

雇用形態：正社員

勤務場所：千代田区浅草橋駅

仕事内容：

・組織内の IT システムや、PC 含めた一部 OA 機器の管理と運用、またそれらを使うスタッフのサポートをお願いします。

・慣れてきたら既存の仕組みの改善や、新しい仕組みの企画／提案／構築をお願いします

業務遂行にあたっては同部門従事のスタッフがサポートをしますので、まずはご応募お待ちしております。

勤務時間：9:00～17:30 ※土日祝その他休

給与：270,000 円～300,000 円

年齢：65 歳まで 例外事由 1 号＝定年を上限

資格：TI パスポート 必須

学歴：高等学校・専門学校卒業以上

経験：概ね 2 年以上の社会人経験があること

WindowsPC,Microsoft Office 製品全般が使えること

パソコンスキル：Word 中級・Excel 上級、詳細は求人票を確認してください。

通勤手当：25,000 円/月

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/03/HI202607-039.pdf>

▼HI202607-038 特定非営利活動法人セカンドハーベストジャパン

雇用形態：契約社員

勤務場所：千代田区浅草橋駅

仕事内容：

・ボランティアを希望する企業・個人と受入現場とのマッチングやスケジュール管理・企業や個人ボランティアからの問い合わせ対応

・法人賛助会員の拡大と管理・資金獲得（＝ファンドレイジング）のための法人営業やイベント企画・ボランティアの交流会の開催（年に 1 度）

・その他チームを横断した様々な業務

業務遂行にあたっては同部門従事のスタッフがサポートをしますので、まずはご応募お待ちしております。

勤務時間：9:00～17:30 ※土日祝その他休

給与：270,000 円～300,000 円

年齢・資格：不問

学歴：高等学校・大学卒業以上

経験：社会人経験 3 年以上、法人営業経験など

パソコンスキル：Word・Excel 中級、各種 PC ソフトの利用に抵抗がないこと

通勤手当：25,000 円/月

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/03/HI202607-038.pdf>

▼HI202607-037 特定非営利活動法人セカンドハーベストジャパン

雇用形態：契約社員

勤務場所：千代田区浅草橋駅

仕事内容：

◎経理業務（年次決算できる方優遇） ◎支援者管理（寄付者のデータベース入力及び傾向分析他） ◎団体主催のイベント・理事会・総会等準備及び運営 ◎所轄庁や公的機関への提出書類作成 ◎総務補助

ご経験や適性に応じ業務分担は柔軟に調整しますが、特定の業務に拘らず幅広い業務への挑戦を志向される方を歓迎します。業務遂行にあたっては同部門従事のスタッフがサポートをしますので、まずはご応募お待ちしております。

勤務時間：9:00～17:30 ※土日祝その他休

給与：270,000 円～300,000 円

年齢：不問

資格：簿記検定 必須

学歴：高等学校・大学卒業以上

経験：経理経験 3 年以上（年次決算できる方優遇）

パソコンスキル：Word・Excel 中級、会計ソフト等各種 PC ソフトの利用に抵抗がないこと

通勤手当：25,000 円/月

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2026/03/HI202607-037.pdf>

▼HI202605-013 学校法人角川ドワンゴ学園 ※在宅でのお仕事です。

雇用形態：契約社員

勤務場所：フルリモート勤務（ご自宅）

仕事内容：ネット高校でのメンター担当（教育業界未経験歓迎）高校生を対象にメンターとしてコーチング面談や進路相談、生徒がやりたいことを見つけるための学内コンテンツの提案、その他職員サポート業務を担っていただきます。

勤務時間：9:00～18:00、9:30～18:30（実働 8 時間）※土日祝休

給与：271,000 円/月 ※固定残業代 30 時間分含む

年齢・資格：不問

学歴：大学卒 ※相談可能

経験：基本的な IT スキル、教員経験や予備校、学習塾での指導経験がある方歓迎

※教育業界未経験でも OK

パソコンスキル：Excel・Word 基本操作程度、Google スプレッドシートを利用し IF 関数程度を使用します。

求人詳細：

<https://single-mama.com/haat-job/wp-content/uploads/2023/07/HI202605-013.pdf>

★求人の応募・お問合せはこちら はあと飯田橋★

応募の際は、登録が必要となります。

まずはお電話かメールにてご連絡下さい。登録後、紹介書をメール添付または郵送します。

【問い合わせ先】

E-mail: iidabashi@haat.or.jp

電話：03-3263-3451

(月・水・木・土・日・祝 9:00～17:30 火・金 9:00～20:30)

*ご連絡をいただいた時点で募集終了の場合はご容赦ください

◇お仕事情報 はあと多摩◇

▼2026094. 株式会社 PLAVISION

雇用形態：パート・アルバイト

勤務場所：福生市志茂

仕事内容：商品・ノベルティ生産作業（軽作業）

商品やノベルティの生産作業。商品へのロゴシールやシーとの圧着作業。

*こつこつ作業を継続できる方。丁寧に物づくりができる方歓迎

年 齢：不問

時 給：1,250 円～1,250 円

資 格：不問

就労日数：月 20 日程度（土日・祝休）

時 間：9:00～17:00

（週 10 時間以上～就業時間・日数は応相談）

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260707143958.pdf>

▼2026093. 株式会社 PLAVISION

雇用形態： パート・アルバイト

勤務場所： 福生市志茂

仕事内容： 事務作業

・発注内容をまとめ工場への発注連絡、商品の納期管理、在庫管理など。

仕事の料など状況によって簡単な生産作業も行って頂く可能性があります。

* 仕事の内容 事務作業・エクセルやメールなどの作業が得意な方、電話対応に抵抗のない方歓迎。

※在宅勤務希望の方はご相談ください

年 齢： 不問

時 給： 1,250 円～1,250 円

資 格： 不問

就労日数： 月 20 日程度（土日・祝休）

時 間： 9:00～17:00

（週 10 時間以上～就業時間・日数は応相談）

求人詳細： <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260707143841.pdf>

▼2026072. 株式会社 SC

雇用形態： パート・アルバイト

勤務場所： 東京都渋谷区

仕事内容： コールセンター業

・法人のお客様へ、『ペーパーレス化を行い業務効率をしませんか』とサービス案内のためのアポイントを取る業務

・専用の架電システムに入ってワンクリックでお電話をしていただけます。（架電先のリストがあります）

・一日の架電件数予測はフルタイムの方で 80 コール前後が目安です。

・ノルマはありません。

（時給アップを目指したい方には指標となる目標設定はありますが、時給が下がることはありません。）

・ヘッドセットを使用しての業務です。

・パソコンはローマ字入力がおできになれば問題ありません。

年 齢： 不問

時 給： 1,500 円～5,000 円

資 格： 不問

就労日数： 月 20 日程度（土日・祝休）

時 間： 8：30～17：30

上記時間内にて 3 時間以上から相談可

求人詳細： <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260619175152.pdf>

▼2026076. 第一生命保険株式会社

雇用形態：正社員

勤務場所：新宿区（試用期間中は中央区）

仕事内容：営業職

・企業および個人への保険商品（生命保険・損害保険・がん保険等）のコンサルティングおよびご契約者へのアフターサービス

年 齢：49歳まで（長期勤続によるキャリア形成を図るため）

月 給：250,000円～510,000円

資 格：不問

休 日：週休2日（土日・祝）

時 間：9：30～17：30（試用期間は9：00～17：00）

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260619175453.pdf>

▼2026074. 株式会社第二さいとうガーデン

雇用形態：正社員

勤務場所：東京競馬場(府中市)

仕事内容：東京競馬場のグリーンスタッフ 軽作業員

・馬場の手入れ・競馬場内の花壇管理、開催作業（開催時）

・花壇手入れ、花木選定、植替え、芝の手入れ

年 齢：不問

日 給：11,000円～13,000円

資 格：不問

休 日：週休1～2日（会社カレンダーによる）

時 間：8：30～17：00（休憩90分）

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260619175312.pdf>

▼2026071. 株式会社 メトロール

雇用形態：パート・アルバイト

勤務場所：立川市高松町

仕事内容：センサー組立作業者

センサーの組立作業です（座ってできる作業が中心ですが、一部立作業ラインもあり）

未経験者歓迎です。

入社される95%以上の方が製造業未経験者ですが、皆さん一から覚えて組立できるようになっています。全体の1/3のパート社員の方が社歴10年以上です。

年 齢：不問

時 給： 1,400 円～1,700 円

資 格： 不問

経 験： 不問

休 日： 週休 2 日（土・日・祝日）

時 間： 09：30～16：30

求人詳細： <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260619175041.pdf>

▼2026078. (株)ロビー

雇用形態： 契約社員

勤務場所： 新宿区新宿（ご依頼先宅との直行直帰もあり）

仕事内容： 家事代行サービススタッフ

・普段の家事経験を活かして社会に貢献できる、とてもやりがいのあるお仕事です

【1 日の働き方の例（実働 8 時間）の場合】

10：00～12：00（虎ノ門 A 様のお宅）→休憩＆移動→13：00～16：30（水天宮前の B 様宅）→移動→17：00～20：00（九段下の C 様宅） 計：実働 8 時間移動

年 齢： 不問

月 給： 300,000 円～300,000 円

資 格： 不問

休 日： 週休 2 日（本人希望を考慮して決定(土日休みも応相談)

時 間： 9：00～20：00 の間の 8 時間程度

*勤務時間帯は応相談

*試用期間 3 ヶ月（月給 25 万円）

求人詳細： <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260619175610.pdf>

▼2026075. 株式会社てあて

雇用形態： 正社員

勤務場所： 立川市錦町

仕事内容： マッサージ師・鍼灸マッサージ師

主に寝たきり高齢者宅を訪問し、在宅マッサージ

社有軽自動車使用。自家用車持込の場合は車両手当を支給。

訪問エリア①立川・国立・国分寺その他周辺 ②昭島その他周辺

③青梅・羽村その他周辺 ④八王子・日野その他周辺

*応募の際は、必ず HP をご覧ください。 <https://www.te-ate.com>

年 齢： 59 歳まで（定年が 60 歳のため）

月 給： 230,000 円～260,000 円

資 格： あん摩マッサージ指圧師、普通自動車運転免許

休 日： 週休 2 日（日・他 1 日・祝日は会社カレンダーあり）

時 間： 9：00～18：00

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260619175409.pdf>

▼2026073. 有限会社 ベルクリエーション

雇用形態： パート・アルバイト

勤務場所： 東大和店、府中店

仕事内容： 掃除スタッフ

・定期契約宅ヘチーム（2～3 人）でお伺いし、お掃除をするハウスクリーニング

時 給： 1,520 円

資 格： 不問

勤務日数： 1～5 日/週（相談に応じます）

休 日： 週休 2 日（土日・祝、他勤務シフトによる）

時 間： 9：00～16：00

* 勤務時間、勤務日数は相談に応じます。

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260619175234.pdf>

▼2026070. 日本国民食株式会社

雇用形態： 契約社員

勤務場所： 多摩市永山、多摩市南野、稲城市矢野口（稲城駅から送迎もあり）

仕事内容： 調理員

多摩市内・稲城市内の給食センターで調理業務を行っていただきます。

年間休日日数 135～140 日

学校に合わせた勤務スケジュールなので、学校や保育園に通うお子様がいても安心して働けます。

夏季休暇中も毎月の給与額に変更はありません。

勤務しながら、調理師免許の取得も目指せます。正社員への登用実績多数。

年 齢： 不問

月 給： 206,000～226,000 円

資 格： 無資格の方でもご応募いただけます

休 日： 週休 2 日（土日祝・夏季・年末年始休暇）

時 間： ① 多摩市・給食センター 7：30～16：30

② 稲城市・給食センター 7：15～16：15

求人詳細：<https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260619174934.pdf>

▼2026067. 株式会社 BTF

雇用形態： パート・アルバイト

勤務場所：府中市四谷

仕事内容：園芸・農業

・ハーブガーデンの整備・収穫・植え付け等

・収穫ハーブの下処理・加工作業

・イベント販売作業

年 齢： 不問

時 給： 1,226 円～1,226 円

資 格： 不問

休 日： 週休 2 日（土日祝、ただしイベント販売会に参加の場合は出勤有）

時 間： ① 10：00～15：00、②9：00～17：00 *ご相談可

休 憩： 60 分

求人詳細： <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260619174405.pdf>

▼2026087. 株式会社タキミズ

雇用形態：パート・アルバイト

勤務場所：文京区大塚

仕事内容：退去立会

賃貸マンションの居住者様が撤去する際の立ち合い業務を中心に、部屋・設備の点検・原状回復工事の見積もり作成・工事業者手配・事務担当チームと組んで業務を進めていただきます。

年 齢： 不問

時 給： 1,700 円～1,700 円

資 格： 不問

休 日： 週休 2 日（土日祝）

時 間： 9：30～18：00 *ご相談可

休 憩： 60 分

求人詳細： <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260619182124.pdf>

▼2026088. 有限会社 江原タイヤ

雇用形態：正社員

勤務場所：西多摩郡日の出町

仕事内容：法人営業

・取引先はタイヤ交換の運送会社様中心。

・タイヤのすり減り具合やタイヤの年式を確認していただきます。

* 出張タイヤ交換は運送会社様の時短を解決する時代に先駆けたビジネスモデル。

* 個人ノルマは無し、会社全体の業績で評価します。

* 未経験OK！

年 齢： 59 歳まで（60 歳定年の為）

年俸月額換算：297,500 円～297,500 円

資 格： 必須：普通自動車運転免許（AT 限可）

休 日： 週休 2 日（会社スケジュールによる）

時 間： 9：00～18：00

休 憩： 90 分

求人詳細： <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260619182439.pdf>

▼2026091. 株式会社よみうりランド

雇用形態：契約社員

勤務場所：東京よみうりカントリークラブ

仕事内容：キャディ

* 未経験者歓迎！

- ・事前準備、お客様のお出迎え、道具のお預かり
- ・お渡し～プレーの付き添い、
- ・レクチャー業務、プレーの進捗管理、お客様のお見送り

年 齢： 不問

日 給：土日を含む週 5 日勤務 12,795 円/日
平日 4 日勤務 10,118 円/日

資 格： 不問

休 日： 週休 2 日以上（シフト制）

時 間：①7：00～14：00、②9：00～16：00

休 憩： 45 分

求人詳細： <https://tobokyou.sakura.ne.jp/upload/20260619182700.pdf>

◆ 求人の応募・お問合せはこちら ◆

応募の際は来所登録が必要となりますので、下記申込フォームよりご登録をお願いします。

【来所相談申込フォーム】

<https://www.tobokyou.net/publics/index/322/>

登録済の方は、メールにてご連絡ください。紹介書をメール添付または郵送します。

E-mail: tama@haat.or.jp

【電話でのお問合せ】

042-506-1182

(月・水・木・土・日・祝 9:00～17:30 火・金 9:00～19:30)

* ご連絡をいただいた時点で募集終了の場合はご容赦ください。

▼ご意見、ご感想などはお気軽に→ info@haat.or.jp

■ ————— ■
【 東京都ひとり親家庭支援センターはあと・はあと飯田橋・はあと多摩】

東京都ひとり親家庭支援センター はあと

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 3-4-6 新都心ビル 7 階

代表電話 03-6261-7303 Email info@haat.or.jp

相談受付 03-6272-8720

東京都ひとり親家庭支援センター はあと飯田橋

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 3-10-3 東京しごとセンター7 階

電話 03-3263-3451 Email iidabashi@haat.or.jp

東京都ひとり親家庭支援センター はあと多摩

〒190-0012 東京都立川市曙町 2-8-30 立川わかぐさビル 4 階

電話 042-506-1182 Email tama@haat.or.jp

※本事業は東京都からの委託を受け、特定非営利活動法人しんぐるまざあず・ふぉーらむと
(公財) 東京都ひとり親家庭福祉協議会が運営しています。

■ ————— ■